

Curves Complete®

Composition des ÉQUIVALENCES

Vous trouverez dans la liste suivante les différents aliments de la catégorie équivalences. Toutefois, si vous ne trouvez pas un aliment en particulier, vous pouvez utiliser les informations ci-dessous pour déterminer leur équivalence. Le tableau vous fournira les éléments nécessaires pour vous aider à classer tous les aliments en utilisant les informations nutritionnelles figurant sur leur étiquette.

CATEGORIE D'ÉCHANGES	GLUCIDES (EN G)	PROTEINES (EN G)	LIPIDES (EN G)	CALORIES
FRUIT	15	0	0	60
FECULENT	15	3	1	80
NOIX	3	3	7	90
MAT. GRASSE	0	0	5	45
PDT. LAITIER	12	8	0-3	100
PROTEINE	0	23	4	135

Tous les articles énumérés représentent une équivalence dans sa catégorie. Imprimez ou utilisez cette liste complète d'équivalences pour créer de nouveaux plats.

FRUITS

-  150g d'abricot = 2
-  30g d'abricots secs
-  150g d'ananas = 3 tranches
-  75g de banane = 1/3
-  50g de banane plantain
-  120g de cerise = 20
-  150g de clémentine = 2
-  150g de mandarine = 2
-  120g de figues = 2
-  25g de figues sèches
-  350g de fraises = 25
-  350g de framboises = 35
-  200g de mûres = 20
-  350g de groseilles
-  350g de cassis
-  160g de kiwi = 2
-  100g de kakis
-  100g de litchi = 6
-  100g de mangue = 1/2
-  150g de fruits de la passion
-  230g de melon = 1/2
-  230g de pastèque = 2 belles tranches
-  130g de myrtille = 16
-  200g de nectarine = 2
-  180g d'orange = 3/4
-  130g de pêche = 1
-  150g de poire = 1
-  250g de pamplemousse = 1/2
-  130g de pomme = 1
-  150g de prune = 3
-  100g de mirabelles = 8
-  30g de pruneau = 2
-  100g de raisin = 15 grains
-  20g de raisins secs
-  350g de rhubarbe
-  20g de cranberries séchées
-  20g de dattes séchées
-  1 gourde Ma pause Maternelle® Pomme Fraise Cassis
-  1 gourde Ma pause Maternelle® Pomme framboise Cranberry
-  1 gourde Ma pause Maternelle® Pomme Mangue Goyave
-  1 barre Ma pause Maternelle® Pomme Abricot Poire
-  1 barre Ma pause Maternelle® Pomme Framboise Myrtille

FECULENTS

- 50g de blé cuit type Ebly® = 10g de blé cru
- 50g de couscous cuit = 10g de semoule crue
- 50g de boulgour = 10g de boulgour cru
- 50g de quinoa = 10g de quinoa cru
- 50g de gnocchis de pomme de terre cuits
- 50g de pâtes complètes cuites = 15g de pâtes crues
- 100g de polenta cuite à l'eau = 25g de polenta crues
- 130g de purée mousseline (une fois reconstituée)
- 50g de riz complet cuit = 15g de riz cru
- 20g de biscottes complètes = 4 biscottes
- 30g de pain complet = 2 tranches fines
- 35g de pain de mie complet = 2 tranches
- 20g de pain suédois = 3 petits grillés
- 3 Cracottes®
- 25g de baguette = 1/8 de baguette
- 30g de pain pita
- 20g de farine
- 1 galette de sarrasin nature = 50g
- 20g de son de blé
- 20g de son d'avoine
- 2 feuilles de bricks
- 30g de pâtes fraîches

BISCUITS, BARRES ET CEREALES

- 20g de barre céréales au chocolat type spécial k (=1barre)
- 1 barre Fitness® abricot
- 1 barre Fitness® figue
- 1 barre Grany® riz soufflé et chocolat
- 1 barre Grany® pomme
- 1 barre Grany® fruits rouges
- 1 barre Grany® abricot
- 3 biscuits Gerlinéa® citron- vanille
- 3 biscuits Gerlinéa® chocolat – cacao
- 1 biscuit Gerlinéa® fondant pêche abricot
- 1 biscuit Gerlinéa® moelleux muesli
- 3 biscuits Gerblé® complets au germe de blé
- 3 biscuits Gerblé® pavot citron
- 1 biscuit Gerblé® soja orange
- 1 biscuits Gerblé® fourré pomme framboise amande
- 1 biscuits Gerblé® moelleux pomme framboise
- 2 petits beures
- 60g gateau au fromage blanc 0%
- 3 galettes de riz complet
- 20g de pop-corn nature
- 25g de pétales de céréales Fitness®
- 25g de pétales de céréales Spécial K®
- 20g de céréales All Bran®
- 25g de muesli sans sucre ajouté
- 25g de flocon d'avoine
- 25g de Weetabix®
- 2 biscuits Gaylord Hauser® cacao quinoa
- 2 biscuits Gaylord Hauser® petit nature
- 2 biscuits Gaylord Hauser® coquant sésame pavot
- 3 biscuits Gaylord Hauser® galettes chocolat
- 3 biscuits Gaylord Hauser® galettes saveur vanille/citron
- 2 biscuits Gaylord Hauser® son de blé et pruneaux

LEGUMINEUSES

- 125g de cœur d'artichaut
- 150g de flageolets
- 175g de betteraves rouges au naturel
- 50g de manioc/igname
- 100g de lentilles (vertes ou corail) cuites = 30g de lentilles crues
- 150g de fèves cuites = 50g de fèves crues
- 80g de pois chiches cuits = 20g de pois chiches crus
- 80g de haricots rouges cuits = 20g de haricots rouges crus
- 100g de topinambour
- 100g de panais
- 100g de crosnes
- 100g de maïs en conserve
- 100g de petits pois en conserve
- 175g de pomme de terre
- 100g de patates douces
- 170g de macédoine en boîte

MATIERE GRASSE

- 10g de beurre allégé à 60% = 1 carré
- 5g de beurre = ½ carré
- 30g de margarine 15%MG
- 10g de beurre de cacahuète
- 5g d'huile (olive, noix, sésame, tournesol...) = 1 CS = 15 pulvérisations
- 30g d'avocat = ¼
- 20g d'olives noires
- 30g d'olives vertes
- 10g de sauce pesto = 1cc
- 10g de mayonnaise allégée = 1cc
- 30g de crème fraîche à 15% = 1CS
- 50g de crème fraîche à 5%
- 30g de lait de coco
- 30ml de Soja Bio Cuisine Bjorg®
- 20 gr de Boursin cuisine ail et fine herbes

FRUITS A COQUES

- 14g d'amandes = 10 amandes
- 14g de noix de cajou = 10
- 14g de noix de macadamia = 5-6
- 14g de pistache (sans coquille) = 20 pistaches
- 15g de cacahuètes
- 2 CS de graines de tournesol
- 4 noix = 8 cerneaux
- 8 noisettes
- 15g de pignons de pin = une poignée
- 10g de noix de coco sèche râpée

PRODUITS LAITIERS

- | | |
|--|---|
| 200g de fromage blanc 0% aux fruits | 25g de bleu |
| 200g de fromage blanc 0% nature = 2 pots | 25g de beaufort |
| 125g de Yaourt 0% aux fruits allégé en sucre | 25g de Tomme de montagne |
| 125g de yaourt 0% nature = 1 pot | 30g de (type) Philadelphia® |
| 100g de Danio® 0% aux fruits =2/3 de pot (!) | 55g de (type) Philadelphia® light |
| 100g de Yopa® 0% aux fruits =1 pot | 30g de parmesan (râpé ou non) |
| 100g de yaourt au soja aromatisé ou nature | 30g de brie |
| 65g de yaourt au lait entier | 30g de cantal |
| 250ml de lait écrémé | 30g de reblochon |
| 250ml de lait de soja nature | 30g de crottin de chèvre |
| 230ml de lait ribot | 30g de fêta |
| 200g de faisselle | 30g d'emmental allégé |
| 3 portions de Vache qui Rit® allégé | 30g de gorgonzola |
| 1 Babybel® | 35g de camembert |
| 100g de Bridelight® 10%MG, nature | 40g de mozzarella |
| 100g de Bridelight® 3% MG, Goût Emmental | 40g de fromage de chèvre type petit Billy |

-  25g de mascarpone
-  80g de cancoillotte

-  60g de ricotta

PROTEINES

POISSONS ET FRUITS DE MER

-  100g de filet de bar
-  150g de filet de cabillaud
-  125g de filet de daurade
-  150g de filet d'églefin
-  150g de cuisses de grenouille
-  150g de filet de lieu (aussi appelé colin)
-  150g de filet de merlan
-  150g de filet de rouget
-  75g de filet de saumon
-  80g de saumon fumé
-  100g de thon au naturel
-  100g de sardine au naturel en boîte
-  100g de maquereau au naturel en boîte
-  100g de filet de truite
-  100g de turbo
-  200g de bigorneaux (poids sans la coquille)
-  100g de bulot
-  250g d'huitres = 24
-  100g de coquilles st jacques
-  125g de crevettes roses = 18
-  125g de crevettes grises = 18
-  150g d'écrevisses
-  100g de langouste
-  150g de poulpe
-  150g d'encornet
-  140g de chair de crabe
-  130g de moules

PORC

-  100g de filet mignon
-  100g de rôti
-  100g de jambon supérieur
-  100g de filet de bacon

BŒUF

-  100g de bifteck
-  100g de faux filet
-  100g de joue de boeuf
-  100g de rosbif
-  125g de steak haché à 5% de MG
-  150g d'escalope de veau
-  150g de rôti de veau
-  150g de jarret de veau
-  150g de noix de veau
-  100g de foie de veau

VOLAILLE

-  150g d'escalope de dinde
-  150g d'escalope de poulet
-  150g de poulet rôti sans la peau
-  150g de filet (ou blanc) de dinde
-  150g de filet (ou blanc) de poulet
-  120g de jambon de volaille
-  100g de gésiers de poulet
-  100g de foies de poulet

DIVERS

-  2 œufs (dur, mollet, en omelette...)
-  75g d'agneau-épaule maigre
-  75g de bresaola
-  150g d'escargots
-  150g de jambon de volaille
-  60g de viandes des grisons
-  100g de sanglier
-  100g de cerf ou biche
-  100g de pavé de chevreuil
-  130g d'autruche
-  200g de petits suisses
-  200g de Danio[®] nature 2,9%
-  200g de Yopa[®] nature 2,5%MG = 2 pots
-  170g de tofu
-  1 steak de soja
-  3 carrés frais 0%

LEGUMES A VOLONTE

 Salade	 Pâtisson
 Laitue	 Butternut
 Mâche	 Navet
 Roquette	 Rutabaga
 Cresson	 Salsifis
 Asperge	 Blettes
 Pousses de bambou	 Fenouil
 Pousses de soja	 Aubergines
 Bokchoy	 Endives
 Brocoli	 Haricots verts
 Choux de Bruxelles	 Champignons
 Chou (vert ou rouge)	 Oignon
 Chou frisé	 Poivron
 Chou fleur	 Radis
 Céleri rave	 Pois gourmands
 Cœur de palmier	 Épinards
 Carottes	 Tomate
 Concombre	 Courgette
 Potiron	 Courgette jaune
 Potimarron	 Soupe de légumes maison